

食を通じた見守り・支援のヒント集

# 「こんなとき、どうしてる？」

2022年度版



## はじめに

こども食堂等居場所活動が全国で広がりをみせるなか、コロナ禍の影響もあり「食支援」に取り組むことで、気になる家庭の様子が見えるようになりました。これらの活動に携わる地域住民が、子どもや親が抱える孤立・孤独感に触れる機会が意図せずとも増えることとなりました。

食の提供だけにとどまらない居場所での様々なかかわりのなかでは、日頃の子どもの何気ないしぐさから「あれ？」に気づいたり、家庭のSOSに出会ってしまうことがあります。

そこで、本ヒント集では、こども食堂等居場所をはじめ食を通じた活動を行う皆さんから寄せられた相談事例をもとに、見守り・支援における心掛けや工夫等をご紹介します。

活動のヒントとして、お役に立つことがあれば幸いです。

---

### <本ヒント集の見方>

食を通じた個別支援に関する様々な相談がある中で「子どもとのかかわり」「養育者（親・保護者）とのかかわり」についての相談内容をまとめました。活動のなかで同じような経験をされたことのある方もいるかもしれません。地域の担い手からなる見守り活動には、支援する側・される側の関係性とは違った多様なかかわりがあります。こんな風に対応している例もあるんだなど、悩みを相談する先に困っているときや自分の考え方を整理するための参考にお使ください。

# 子どもとのかかわり方編



## 子どもが言葉を無視したり、「うるさい」等と反発しているとき



子どもが感情的にうるさい、ほっといてなどと拒絶したとき、周りの大人ができるのは黙ってしまうことだけではありません。ときには受け止めにくい行動や言葉が出てくることもありますが、こういうとき子どもは心の中では本当は傷つき、苦しんでいることが多いです。そうしたときはできるだけ傾聴をしています。拒絶されたら、拒絶したい気持ちを想像して、応えてあげる。何度か繰り返すうちに自分の本音を話し出す子どももいます。どんな言葉も受け止め、子どもの気

持ちを感じることに集中する。口を固く閉ざしているときは、「何も話したくないなら、ただそばにいてね」と言ってただ寄り添います。無言も子どもの表現の一つとしてとらえ、こちらを向かなくても、無視しているように見えても、そばにすることがその子の助けになることがあります。このような経験を子どもも大人も繰り返していくことで、自分たちの安心できる居場所、関係性が生まれていきます。



## 「あの子嫌い」などとネガティブな言葉やモヤモヤした様子が見られたとき



何かの行為を否定したときこそ、子どもたちの言葉の裏に本音が隠れていることがあります。その本音をできるだけ正確に感じ取り、じっくり言葉で返すと、もやもやした気持ちの整理を手伝うことができます。子どもたちの心が落ち着いたり、不安から臆病になっていたなら、

しり込みしていた気持ちに変化して、やる気を引き出すことにつながるときもあります。子どもたちの感情を言葉にして返すこと、額面通りに受け取って騒がず、否定したりしないことが大切です。結論が出ないとしても前を向く手伝いができるときもあります。



## 子どもが話を聞いてほしい様子が見て取れるが、時間を持ってないとき



どんなに忙しくても忙しさを前面に出さないような雰囲気を中心掛けています。子どもは敏感に大人の状況をうかがっています。話し出そうとする言葉が引っ込まない雰囲気づくりが大切です。時間がないときに子どもが話しかけてきた場合には、「いま忙しいからあとでね。」と返すのではなく「ごめんね、〇時まで待てるかな?」とたずねています。時間の制約があるなかで話を聴く際は、聴き始める前に、「〇

分くらいはゆっくり聴けるよ」「〇時までなら大丈夫、続きは、〇〇の後に聴かせてくれる?」等、時間制限の有無をさりげなく伝えていきます。子どもたちの話したい気持ちをあきらめさせないように、活動日のうちに子どもの話を聞く時間を日課として設けている事例もあります。何かあったとき心の内を話してくれたり、SOSを伝えたりしやすくなる土壌が居場所に根付くことにつながります。



## 子どもから攻撃的・感情的な言葉や態度を向けられたとき (ルールを守らない、物を壊す等)



暴れている場合は無理やり取り押さえず、落ち着くのを待つようにしています。とくに大勢で取り押さえるのはNG。落ち着くときの場所やツール(パソコン、本、おもちゃ等)、人員を事前に決めておくこともおすすめです。「どこまで信

用できるか」を試すお試し行動の場合もあるので、時間をかけて真剣に向き合い、信用を得ることが重要になります。担当を決めて向き合う等、背景に何かあるのかを打ち明けてくれるまで、根気強く向き合う姿勢を大切にしています。



### 「帰りたくない」と、子どもが必死に訴えてきたとき



感情的になっているときは視野が狭く、主観的な発言になりがちです。まずは子どもが落ち着くのを待ってから、背景や理由を聴くようにしています。そのうえで緊急だと判断

される場合は専門機関に相談できるよう、普段から何かあったときに相談する先を調べてリストアップしたり、相談できる環境づくりを意識しています。



### 個別で関わっている子どもからのスキンシップが激しいとき



子ども自身にわかるように1対1で伝えていくことが大切です。どこまでが大丈夫なのか、子ども自身のことを思っでの注意であ

ることが伝わるよう、気持ちも伝えながら接しています。どこまでをOKとするか団体内でルールを事前に決めておくことにも取り組んでいます。



### 性に関心があり過ぎる子どもとかかわるとき



困ったり茶化したりせず、真剣に向き合うようにしています。ネットの情報や親の性行為を通して関心をもっている可能性も考えられます。どうして関心をもったのか、その背景を聞くようにしています。親や兄弟姉妹に起因する

場合は親や兄弟姉妹へ働きかけることもあります。ボランティアからの一声や、周りの子どもの反応・雰囲気でおさまったこともあります。



### よくけがをする、自分を傷つけてしまう子どもとかかわるとき



時々、けがをしていることに無関心な子どもがいます。そのときには、「けがをしたら心配」ということを伝え、自分自身を大切にすることが大事だと伝えていきます。自分自身が大事だとわかってもらったうえで、けがの処置の方法や放置したときの危険性等を伝えると

徐々に減っていくことが多いです。自分自身が大事だと理解せずにけがの処置方法等を教えても、けがの頻度は変わらないことが多いです。「よくけがをする」と同様に「あなたが大切」というメッセージが伝わるような対話を心掛けています。



### 子どもは話したがらないけど、大人から見ても気になるそぶりがあるとき



元気がない、食欲がない、人とのかわりを避ける等、明らかに様子がおかしいときは「聴かせて」とお願いしています。そっとしておいたほうがいいと考える人もいますが、本当は聞いてほしい、すべてを吐き出したいと思っているけど、「こんなこと、聞かせたくない」という気持ちや「その程度のことでなんだと言われたら立ち直れない」という怯えがあって心を開けない場合があると思うからです。声をかける際はきっかけづくりが大切です。「お茶飲む?」「おやつがあるよ」等、さりげなく声をかけて、子

どもが気づまりにならないような肯定的な雰囲気を作るよう心掛けています。お茶やお菓子を食べながら黙って向き合っているだけでも構いません。口を閉ざしていても、すぐに立ち去ろうとしない場合は、子どもの心の中には話したいこと、聞いてほしいことを伝えるか迷っているのかもしれませんが。「聞いてやっている」の雰囲気はすぐに伝わります。「私が聴きたいから、教えてほしいと願います」という姿勢を崩さないことを大切にしています。



## プライベートで会いたい・連絡したいと子どもが言ってきたとき



1 以前運営していた居場所のボランティアさんの一人が、子どもたちとLINEの交換をしてしまい、昼夜問わずLINEが入り、精神的に参って既読無視をしてしまい、最終的には、子どもが裏切られた!ということになり、大変な騒ぎになったことがありました。もちろん「個別のやりとりはしないでください」との注意は最初からお願いしていましたが、可哀想だから……という安易な気持ちからLINE交換をしてしまった結果、本人も子どもも傷付いてしまう結果になってしまいました。それ以後は、そのエピソードを話し、しっかり理解をしていただいています。事例をあげて説明することで、理解を仰ぐことが大切かと思えます。自分だけは……という気持ちは捨ててください。と、強めにお話しています。



2 プライベートでのかかわりができそうになった(あるいは既にできてしまった)場合は、すぐに報告・共有するよう伝えていきます。あるいは定期的にミーティングを行う等して相談できる機会を設けています。最近はSNSが発達しているため、ボランティア側がたとえ能動的に何もしなかったとしても、子どもがダイレクトメールなどを通して大人に連絡してくることも考えられます。一人で抱え込んでトラブルに発展させるということにならないために、何かあった場合は報告できるタイミングや、子どもとのかかわり方について相談できる機会を設けることがボランティアのケアにもつながっています。



## 子どもの身なりが汚れているとき



1 「不衛生だから着替えて」といった発言は子どもを傷つけます。絵具や泥遊び等、洋服が汚れるような遊びをみんなでし、子どもが自然と着替えられる環境を作ってみるのも良いです。この子だけではなくみんなで一緒にできることから始めています。



2 家庭が不衛生で、清潔な身なりを確保することが難しい場合は、学校に洋服を置かせてもらう等、周囲と連携することも一つです。



## 食べない、あるいは食べ過ぎる子どもと接するとき



1 子どもが「食べない」場合、家庭で食事をする習慣がなかったり、お菓子だけ食べていたりするケースがあります。居場所で一緒に食事をする中で、食べる習慣やバランスの良い食事を経験できるようにしています。また、「食べ

過ぎる」子どものなかには普段食事が十分できておらず、食べられるときに食べておこうというケースもあります。「最近なに食べた?」「ごはんいつ食べた?」といった声掛けで、普段の食事の有無や食事内容の把握を心掛けています。



# 養育者(親・保護者)とのかかわり方編



?

## 保護者から子どものことで相談を受けたとき



1 じっくり話を聴くこと、その場ですぐに何か答えを出そうと焦らず、相談者と課題感を共有することを大切にしています。相談内容から

取り組む課題の優先度やこれまでの機関連携の有無等が見えてきます。相談者が自分の悩みや困りごとを整理することにもつながります。

?

## 季節や行事にむけた日用・学用品がない子どもがいるとき



1 一つは、必要に応じて自団体にリサイクル品を日常から集めておくことを心掛けています。もう一つは、地域の実情に合わせてPTAや他のこども食堂、子育て連絡会等と連携し「どこに何がある」を共有する等、ネットワークで対応をする事例もあります。



2 団体に参加しているメンバー、区内の子どもの居場所団体、PTA等に呼びかけ、みんなで用意をしています。また、荒川区では、生涯学習課より学校PTAに声をかけ、卒業時にランドセルを集め、リユースの取り組みをしている子どもの居場所の活動も生まれています。

?

## パントリーを利用する保護者へ食糧を渡すとき



1 利用者のなかにはパントリーに来ることが恥ずかしいと思われる方もいます。まずは「よく来られましたね」と、普段からウェルカムな姿勢で信頼関係を育んでいけるような声掛けをしています。また、次回の予定や子育て情報等、必要に応じて必要なときにつながるように情報案内を重ねて行っています。



2 荒川区では、子育て支援課ひとり親家庭支援係が出しているひとり親世帯対象のメールマガジンでパントリーのお知らせをし、必要とする家族にお渡ししています。受付事務局は、社協ボランティアセンターが担い、当日の運営にも区内のボランティア団体、個人が参加しています。食材支援だけでなく、相談カフェを実施し、気軽に暮らしの相談ができるようにしています。

?

## 精神疾患(心の病)がある親とかかわるとき



1 症状の度合い、季節、日によって、また一日の中でも症状に波があり、個人差があります。「否定しない・焦らせない・無理に励まさない」等、まずは相手の状況を見ながら責めずに声を掛けることを心掛けています。



2 様々な不安を抱えている保護者に対しては、LINEでつながり、いつでも話を聴くことができるようにしています。傾聴することで、気持ちを解放できることを大事にしています。

?

## 子どもの養育者の様子が気になったとき



個別支援相談票<sup>※</sup>等を活用し、家族状況の把握をしてみる方法があります。虐待が疑われるか、見極めることも大切です。家族まるごと支援を必要とする場合は、食材やお弁当を家

族数、持たせるようにしています。また、フードパントリー等で親とかかわる場面があれば、「よく頑張ってるね」と声をかける等、家庭背景に思いを馳せるよう努めています。



### 不登校の子どもを持つ親にSOSを求められたとき



親子共に学校と家庭以外で、ありのままの自分を受け入れられる居場所が必要な場合が考えられます。親子それぞれにリラックスして意見が言える居場所や人がいるか、それとなくたず

ねています。いない場合は、親子それぞれに団  
体でキーパーソンとなる存在を決めて、定期的な  
連絡や訪問等の孤立させないかわりを意識して  
います。



### 虐待をしているかも?と思った親と関わる時



緊急性がある場合は虐待ホットライン(189)へ。状況に応じて、泣  
いているときに近くまで行って様子を見てみるなどの直接的なかか  
わりや、地域の主任児童委員や必要な関係機関と連携を取るなど間接的  
なかかわりも視野に入れてかかわることを心掛けています。

### ※ 個別支援相談票とは

相談者の基本情報・相談内容をわかりやすくまとめるためのシートです。アセスメントシートとも呼ばれ  
様々な書式が存在しますが、個別支援を行う団体さんが活用できる個別支援相談票を作成しました。子ど  
もや保護者からの相談内容に基づき、情報を確認・共有できる相談票は、かかわり方の方針を考える際  
に役立ちます。さらに、相談者の意向を確認したうえで、相談機関と共有するという役割もあります。

→次頁にシートを掲載しています。また、下記 URL にてデータのダウンロードも可能です。

<https://mow.jp/cn1/wam2022>



## 私たちがこたえました

- ・ 子ども村ホッとステーション(東京都荒川区)
- ・ こどもの居場所サポートおおさか(大阪府大阪市)
- ・ いるか(福岡県福岡市)
- ・ 那覇市社会福祉協議会(沖縄県那覇市)
- ・ くじら寺子屋(沖縄県沖縄市)

ここで紹介する対応のヒントはあくまで一つの例  
としてとらえてください。かかわる子どもや家庭  
の置かれている状況、運営者との関係性によっ  
てはヒント例が適切でない場合もあります。  
一団体に抱え込まずに、地域の民生委員・児童  
委員や社会福祉協議会、行政へ相談しましょう。

### 食を通じた見守り・支援のヒント集

## 「こんなとき、どうしてる?」

2022年度版

発行日 2023年3月31日

発行元 一般社団法人全国食支援活動協力会  
〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 6-19-21  
<https://mow.jp/>

助成 令和3年度(補正予算)独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業  
「食を通じた支援のつなぎ方のみえる化事業」



WAM助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

## 個別支援相談票

記入日		記入者	
個別支援対象者	イニシャル		<input type="checkbox"/> 児童（小・中・高・その他（ ））
	性別	男 ・ 女	<input type="checkbox"/> 親
	学校名		<input type="checkbox"/> 保護者
支援者との関わり	<input type="checkbox"/> お弁当配布 <input type="checkbox"/> フードパントリー <input type="checkbox"/> 居場所 <input type="checkbox"/> 個別訪問 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
家族構成		生活環境	<input type="checkbox"/> ひとり親家庭 <input type="checkbox"/> 生活保護世帯 <input type="checkbox"/> 生活困窮世帯 <input type="checkbox"/> 若年母子世帯 <input type="checkbox"/> 要対協対象世帯 <input type="checkbox"/> 児童扶養手当受給者 <input type="checkbox"/> 特定妊婦 <input type="checkbox"/> その他（ ）
気になる場面	<input type="checkbox"/> 集団時の様子 <input type="checkbox"/> 学習の様子 <input type="checkbox"/> 摂食時の様子 <input type="checkbox"/> 訪問時の様子	気になる事象	
上記気になる状況に対して現在行っていることがあれば教えてください			
対象世帯 つながっている 機関	<input type="checkbox"/> 所在の市町村 <input type="checkbox"/> 保健所 <input type="checkbox"/> 所在の社会福祉協議会 <input type="checkbox"/> 学校・教育委員会 <input type="checkbox"/> 児童民生委員 <input type="checkbox"/> その他（ ）	対象者から相談を受けた内容	<input type="checkbox"/> 個別食材提供 <input type="checkbox"/> 子どもへの関わり <input type="checkbox"/> DV <input type="checkbox"/> 親・保護者への関わり <input type="checkbox"/> 進級・進学等 <input type="checkbox"/> 学費・授業料 <input type="checkbox"/> 発達や精神面での課題 <input type="checkbox"/> いじめ・不登校・ひきこもり <input type="checkbox"/> 経済的困窮 <input type="checkbox"/> 家族関係 <input type="checkbox"/> ヤングケアラー <input type="checkbox"/> 虐待（身体的暴力・性的虐待・ネグレクト・心理的暴力） <input type="checkbox"/> その他（ ）
相談されたことを具体的にお書きください			
相談に対して現在行っている対応をお書きください			